

음식과 수험

### 치즈의 효능 알고 먹자

#### 단백질과 칼슘이 풍부한 발효식품인 치즈는 소화 흡수가 탁월하다

이번 호에는 서양의 된장이라는 치즈에 대해 알아보자. 우리의 식탁에 빈자리가 자주 올라오듯 그들의 식탁 위에는 치즈가 항상 올라온다. 오랜 세월 동안 서구 문명 속에서 우유는 그들의 주식이었고 그 우유에서 가공된 것이 치즈다. 우리의 된장과 서양의 치즈는 많이 닮아 있다. 즉, 발효식품이라는 공통점이 있다는 것이다. 우리나라에서 짜간장, 짜된장처럼 명인들이 존재하듯 외국에서는 치즈를 오랜 기간에 걸쳐 숙성시키는 장인들이 존재한다고 한다. 발효음식들은 어디를 가나 몸에 이로운 것이다. 오랜 세월동안 조상들의 지혜가 깃든 음식이기 때문일 것이다.

특히, 치즈는 발효식품이라서 우리 몸에 유익균을 제공할 뿐 아니라



인들과 여성들에게 더욱 필요하다. 이처럼 중요한 칼슘이 치즈에는 다량 함유되어 있는데 중요한 것은 우유보다 흡수율이 5배나 높다는 것이다.

**벛짜**, 치즈는 술 먹은 다음날 먹을 때 숙취해소 효과가 있다. 치즈에 들어있는 비타민B와 메타오닌 성분이 알코올을 분해하는 것을 도와주고 간이 활동하는 데 필요한 기초 영양분을 공급해준다고 한다.

**다섯째**, 비타민A가 풍부해서 시력을 보호하고 빈혈예방에도 도움이 된다.

**여섯째**, 콜라겐 생성을 촉진시켜 주는 성분을 함유하고 있으며 또한 항산화작용을 하는 비타민 성분이 함유되어 있어서 피부탄력을 만들어 준다.

하지만 이렇게 몸에

좋은 치즈이지만 오래 보관하여 먹기 위해 만들어진 식품이다 보니 염분이 의외로 많이 들어 있어 과하게 섭취하는 것은 오히려 몸에 좋지 않다. 더구나 심혈관질환이 있는 경우는 특히, 주의할 요한다. 자연산 치즈보다 가공치즈의 경우 나트륨이 3배 이상 많다고 하니 더욱 주의를 요한다.

그리고 치즈는 우유를 원료로 한 식품이기 때문에 유제품 알레르기 가 있는 경우는 피해야 하며 또한 와인 속에 있는 티라민 성분이 치즈와 만나게 되면 교감신경을 흥분시켜 심박수와 혈압이 높아진다고 하니 주의를 요한다.

부작용이 의외로 많이 있지만 그 만큼 놀라운 효능을 가지고 있는 발효식품 치즈, 이제는 그 효능과 주의할 점을 정확하게 알고 먹자.\*

이승우 기자

수업의 요가교실

### 내 몸과 마음을 치유하는 요가

요가를 꾸준히 하고 있는 여러분들! 새해에 세웠던 계획은 잘 진행을 하고 계십니까? 체력을 넘어서는 운동은 삼가하고 항상 감사하는 생활로 요가를 실천하는 분들에게는 건강한 몸과 행복의 봄바람이 속삭여주는 3월이 될 것입니다. 따뜻한 봄을 맞이하여 따뜻한 마음으로 실천을 잘하고 있는 분들! 변화를 확인할 준비가 됐나요? 뜻

대로 실천 못해서 아쉬워하는 분들이 있다면 다시 한 번 마음의 활력을 담아서 아자! 아자! 나를 이기자구요!

**단다사나로 비틀기: 옆구리 군살 제거, 소화불량이며 안녕!!**

**효능:** 뭉친 근육을 비틀어 주어 정해진 장의 연동운동을 촉진하고 장의 움직임이 활발해져서 몸 안에 찌꺼기

와 독소물질이 빠지고 배설이 잘되어 간이 더 편안해진다.

**준비운동:** 목과 어깨, 손목과 발목을 부드럽게 써를 해준다.

**주의:** 허리와 횡경막을 바르게 세운다. 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다. 시선은 반대방향을 바라본다. 동작

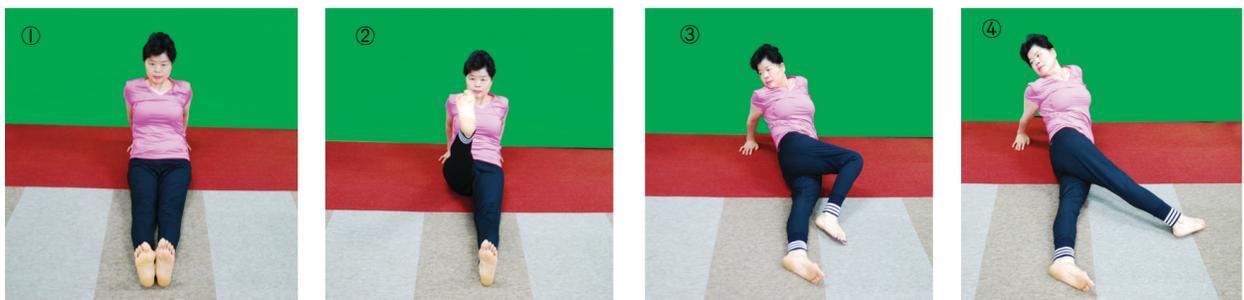
은 1~4번 이어서 실시한다. 양쪽 각각 3세트, 능력 따라서 동작 하나하나씩 해도 무방하다.

**동작①:** 앉아서 양손을 등 뒤에 짚고 두발을 가지런히 펴서 발끝을 몸쪽으로 당긴다. 10초 유지

**동작②:** 호흡을 마시면서 오른발을 천천히 들어 올린다. 10초 유지.

**동작③:** 호흡을 내쉬면서 무릎을 접어 천천히 반대쪽으로 내린다. 10초 유지.

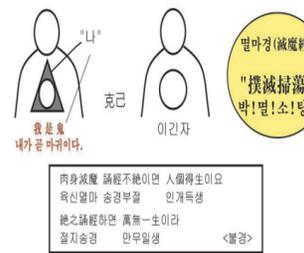
**동작④:** 호흡을 내쉬면서 무릎을 천천히 펴고 발끝을 펴준다.\*



허만옥 승사 칼럼

### 변덕이 죽끓듯 자주 변하는 인간의 마음

**육신속에 살고 있는 마귀를 멀리는 기도소리가 끊기지 않으면 살 것이다, 그 기도소리가 끊어지면 절대로 살아남지 못할 것이다**



인간의 마음은 수시로 변하기 때문에 옛날부터 '하루에도 열두 번씩 변하는 인간의 마음'이라 하였으며, 또는 '변덕이 죽끓듯 한다'는 말이 사용되었다. 그만큼 우리들의 마음은 갈대와 같이 잘 흔들리는 것으로 흔히 여성을 지적하고 있으나 사실은 남녀의 구분이 없이 인간이면 누구나 그 마음이 잘 변하게 되어 있다.

이처럼 인간들은 왜 그 마음이 수시로 잘 변하는 것일까? 그 이유는 무엇일까? 조희성 구세주의 말씀에 따라 그 답을 알아보자.

지금으로부터 6천 년전 삼위일체 하나님께서 마귀에게 포로가 되었다. 그 순간 삼위일체 하나님은 남녀로 변하게 되었고, 그 주체 영이 마귀의 영으로 바뀌게 되었다. 그리하여 인류는 6천 년간 마귀 신의 노예로서 갖은 고통과 곱박을 받아왔다.

이처럼 인간에게는 마귀 신과 하나님의 신이 공존하고 있는데 인간의 주체 영이 마귀의 영이다보니 인간은 마귀의 지배하에 있게 되어 있고, 그 결과 항상 고통과 불안 등이 따라다니게 되어 있다.

하나님의 영과 마귀의 영이 핏속에 있는데 이것을

실감하는 경우가 있다. 좁은 길에서 잘못하여 남의 발을 밟았을 때 양심이 강한 사람은 얼굴이 확 달아 오르면서 미안한 마음으로 "실례했습니다"하며 사과를 하는 사람의 마음이 바로 하나님의 영이 발로(發露)한 것이다. 이와는 반대로 남의 발을 밟고서도 "좁은 길에서 그럴 수도 있지 뭐" 하면서 뻔뻔스런 낯짝으로 사과도 없이 사라지는 저질 인간의 마음이 바로 마귀의 영의 발로인 것이다.

같은 몸 안에서 서로 상반되는 신이 공존하므로 그 의견이 일치하기가 어렵다.

예를 들면, 두 형제 중 부자 형이 가난한 동생에게 모처럼 생긴 돈을 갖다 주려고 신발을 신을 때 마음 한 편에서 '뭘, 돈 십만 원을 동생에게 갖다 준다. 오늘 비도 오는데 밀창 뚫어진 구두를 사 신는 게 좋지 않냐'고 슬그머니 올라오는 마음이 있다. 그 마음이 바로 '나'라는 주체의식에서 나오는 마음이다. 이것이 바로 6천 년 묵은 사지귀신이요 성경상의 선악과요 불안한 마음을 일으키는 독소의 원조(元祖)이다.\*

시 한편 생각 한줄

### 삶이 그대를 속일지라도

알렉산드르 세르게예비치 푸시킨

삶이 그대를 속일지라도 슬퍼하거나 노하지 말라 슬픈 날엔 참고 견디라 즐거운 날이 오고야 말리니

마음은 미래를 바라보니 현재는 한없이 우울한 것 모든 것 허영없이 사라지니 지나가 버린 것 그리움 되리니

삶이 그대를 속일지라도 노하거나 서러워 하지 말라 절망의 날엔 참고 견디면 기쁨의 날 반드시 찾아 오리라

마음은 미래에 살고 현재는 언제나 슬픈 법

모든 것은 한순간 사라지지만 가벼워진 것은 마음에 소중한 하리라

삶이 그대를 속일지라도 슬퍼하거나 노하지 말라 우울한 날들을 견디며 민오라 기쁨의 날이 오리니

마음은 미래에서는 것 현재는 슬픈 것 모든 것은 순간적인 것 지나가는 것이니 그리고 지나가는 것은 훗날 소중한게 되리니

삶이 그대를 속일지라도 슬퍼하거나 노하지 말라 설움의 날엔 참고 견디면 기쁨의 날이 오고야 말리니

오늘 구정 연휴 첫날이다. 우유배달 알바를 하면서 친해진 한 고객에게서 아침 일찍 전화가 왔다. 수급하러 집에 방문을 해달라는 것이다 몇 달 전만 해도 자기 가게를 곧 내게 될 거라며 희망에 부풀어 있더니 그 새 몇 천 만원을 맡아먹고 울 설은 풍나를 국에 나물밥만 먹을 형편이란 다. 죽을병이 걸린 것도 아니니 힘내시고 훌훌

털어내고 일어나시라고 말씀드리니 알겠으면서 눈물을 지으신다. 학창시절 지하철 역에서 한 스님을 만났다. "이 세상에 진리가 있나요?"하고 여쭙니 "인과 응보라오"하였다. 그분의 말씀대로라면 나에게 닥치는 끊임없는 불행은 내가 살아온 삶의 필연적인 결과물인 것이다. 나는 매년 12월 세모가 되면 1년간 새로이 만



난 좋은 사람들이 머리에 떠오르고 그 인연에 감사드리고 새해에도 그 인연을 잘 이어나가야 겠다고 다짐한다. 그런데 우리가 만나는 사람 가운데에는 우리에게 불행을 가져다 주는 사람도 많이 있다. 우리가 악연이라고 규정하는 만남에 있어 상대방은 대체로 비양심적이다. 이타적이기보다는 이기적이다. 그래서 정신적, 물질적, 육체적 피해를 입고 회생을 강요하며 우리를 괴롭힌다. 물론 우리의 인연 가운데는 늘 은혜를 베풀고 기쁨과 즐거움을 선사하는 고마운 이들도 있다. 그런 이가 갑자기 불의의 사고를 당할 경우 우리는 순식간 비탄에 잠기고 눈물을 흘린다. 우리네 삶엔 사람과의 인연 말고 또 다른 인연들도 있다. 좋은 꿈을 꾸고 로또를 샀는데 1등에 당첨되었다던가 나물 캐러 산에 갔다가 산상을 발견했다던지 하는 행운과의 만남이다 이로 인해 더욱 행복한 삶을 살 수도 있지만 오히려 불행해질 수도 있다. 반면에 멀쩡했던 사람이 간밤에 뇌졸중에 걸려 다음 날 아침 꼼짝도 못한다든지, 간밤에 집에 불이나 하루아침에 전제산을 잃고 화상까지 입는 불운과의 만남도 있다. 이 경우에도 우리는 이것을 극복하고 더욱 견고한 행복을 성취할 수도 있고 영영 불행의 나락에 떨어질 수도 있다. 모든 것은 우리의 마음먹기에 달린 것이다. 나의 친형은 학교공부를 너무 싫어해 서울 삼류대 지방분교를 겨우 졸업하고 한 제약회사 영업사원으로 취업을 했다. 몇 년 간 박봉으로 겨우 천만 원을 모았는데 친구에게 그 돈을 빌려

주었던니 그 친구는 돈을 갖고 어디론가 사라지고 연락이 끊어졌다. 그런데도 형은 일언반구 없고 얼굴빛 하나 변하지 않고 삶에 균형을 잃지 않았다. 사람을 좋아하고 잘 챙기는 성품은 변함없이 이국고 젊은 나이에 그 회사의 이사가 되었다. 어릴 적 나와 친한 죽마고우는 어머니께서 조그만 구멍가게를 했는데 장사가 잘 안되어 문을 닫았다. 얼마 뒤 집주변 공사장에서 벽돌을 지고 있는 그녀의 어머니를 만났다. 그녀는 재산을 다시 일구어 더욱 부유한 가정을 이루었지만 얼마 지나지 않아 또 무슨 일로 몽땅 망했다. 그러자 오빠가 같이 또 일어나 재산을 일구어 나가는 것을 옆에서 보았다. 그런걸 보면 성숙한 인격의 소유자들은 불운을 자신이 더욱 성숙한 영혼으로 성장하는 밑거름이나 디딤돌로 삼고 강한 의지와 인내심으로 그것을 극복함을 알 수 있다. 우리는 마스크를 통해 복권 일등에 당첨되었는데 그 돈을 전부 기부한다든지 그저 은행에 예치해 두고 일상의 생활에는 조금도 변함없는 사람들의 소식을 듣기도 한다. 그들은 정신적 안정과 영혼의 성장에 가치를 두는 자들이기에 황금 보기를 돌같이 하는 건 아닐까? 나는 20대에 죽음을 극복한 두 여인을 만났다. 한 분은 가수였는데 병원에서 사형선고를 받고 집으로 돌아와 포기하지 않고 나름대로 건강관리로 건강을 회복하고 사업가로 번신한 분이었는데 말쑥잡치에서도 눈이 초롱초롱 빛나는 얼굴이었다. 다른 한 분은 위암이 깊어 위장을 거의 다

잘라내다시피 했음에도 시내에 주점을 경영하고 어려운 친척을 데리고 같이 사셨는데 그분 또한 반짝반짝 빛나는 눈의 소유자였다. 눈은 마음의 창이라고 한다. 그녀들은 마음속에 금강석보다도 단단하고 빛나는 보석을 간직하고 있음을 유난히 빛나는 눈을 통해 알 수가 있었다. 내가 구세주 조희성님을 만나고 그의 성품을 의심했던 일이 있었다. 그러던 중 어느 날 개인적으로 뵈게 된 일이 있었다. 그 때 그 분께서는 눈을 통해 죽음을 영원히 극복한 구세주의 진면목을 보여 주셨다. 눈동자의 깊이가 끝이 없도록 깊게 느껴졌고 아름다운 미라네들이 반짝이는 광활한 우주를 바라보는 감동을 느꼈다. 현재 지구상에 살고 있는 인간 가운데에 백 년 뒤에도 여전히 살아있는 이는 극히 소수에 불과할 것이다. 우리 모두는 오늘 이 시간부터 걸어도 백 년 안에 죽음과의 운명적 인연을 피할 수 없다. 나는 승리제단에 나오면서 인간이 영생체로 진화되고 지상에 천국을 건설할 수 있음을 확신하고 목표로 삼고 살게 되었다. 그러기에 내가 만나는 모든 어렵고 힘든 인연들은 죽음이라는 질병을 이겨내는 백신주사 정도로 여기게 되었다. 내 속의 생명 되시는 하나님! 그 백신을 맞고 무력무력 성장하기를 빌 뿐이다. 끝내 사망권세를 쥐고 있는 '나'라는 주체영의 마귀를 여지없이 이길 때까지 말이다.\*

라준경 / 대구제단 책임승사

